

Oggi Le proponiamo :

Colazione

SPREMUTA D'ARANCIA	1 bicchiere grande	(250g)
PANE DI SEGALE	2 fette	(40g)
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	1 porzione media	(50g)

Spuntino

PERE	1 frutto grande	(200g)
NOCCIOLE	4	(20g)

Pranzo

RISO AROMATICO BASMATI	1 porzione media	(50g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	2 porzione piccola	(150g)
INSALATA VERDE	1 porzione media	(155g)

Spuntino

YOGURT P.S.BIANCO	1 vasetto	(125g)
MELE GRANNY SMITH	1 porzione media	(200g)

Cena

ZUCCHINE GRIGLIATE	1 porzione media	(250g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
MINISTRONE SENZA PATATE E POM.	1 porzione media	(525g)
PETTO DI TACCHINO E AROMI	1 porzione media	(200g)
	Quantità totale di olio prevista	21g

Oggi Le proponiamo :

Colazione

YOGURT P.S.BIANCO	1 vasetto	(125g)
CAFFE'	1 tazzina	(50g)
FIOCCHI D'AVENA	4 cucchiari	(40g)

Spuntino

ARANCE	1 frutto grande	(200g)
--------	-----------------	--------

Pranzo

MELE	1 frutto medio	(205g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
MANZO MAGRO AI FERRI	2 porzione media	(200g)
FINOCCHI	2 porzione media	(250g)

Spuntino

CLEMENTINE	2 frutto	(200g)
PANE DI SEGALE	1 fette	(20g)
BRESAOLA	1 porzione media	(50g)

Cena

ERBETTE LESSATE	1 porzione media	(230g)
GRANO SARACENO	5 cucchiari	(50g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
PRIMO SALE	2 porzione media	(120g)
	Quantità totale di olio prevista	21g

Oggi Le proponiamo :

Colazione

SPREMUTA D'ARANCIA	1 bicchiere grande	(250g)
PANE DI SEGALE	2 fette	(41g)
PROSCIUTTO CRUDO MAGRO	1 porzione media	(50g)

Spuntino

PERE	1 frutto grande	(120g)
------	-----------------	--------

Pranzo

PANE DI SEGALE	2 fette	(50g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
SALMONE AFFUMICATO	1 porzione piccola	(80g)
INSALATA DI RUCOLA	1 porzione abbondante	(80g)

Spuntino

MELE	1 frutto medio	(200g)
NOCI	4	(40g)
PARMIGIANO	1 porzione media	(30g)

Cena

CARCIOFI LESSATI CON LIMONE	2 porzione media	(210g)
FARRO	5 cucchiari	(49g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
KIWI	1 frutti	(90g)
MAIALE MAGRO AI FERRI	2 porzione media	(210g)

Oggi Le proponiamo :

Colazione

YOGURT P.S.BIANCO	1 vasetto	(125g)
CAFFE'	1 tazzina	(50g)
BANANE	1 frutto medio	(100g)

Spuntino

CLEMENTINE	2 frutto	(200g)
------------	----------	--------

Pranzo

PANE DI SEGALE	2 fette	(50g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
CARPACCIO OLIO E LIMONE	2 porzione piccola	(200g)
INSALATA DI PEPERONI ROSSI	1 porzione media	(150g)

Spuntino

MANDORLE	4	(40g)
MELE	1 frutto medio	(200g)

Cena

GRANO SARACENO	6 cucchiari	(60g)
VERDURE COTTE	1 porzione media	(250g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
MOZZARELLA	1 porzione	(120g)
	Quantità totale di olio prevista	10g

Oggi Le proponiamo :

Colazione

LATTE ZYMIL PARZ.SCREMATO	1 tazza	(150g)
MARM.100%FRUTTI DI BOSCO	2 cucchiaini	(10g)
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	3 fette	(30g)

Spuntino

MELE GOLDEN	1 porzione media	(172g)
-------------	------------------	--------

Pranzo

ZUCCHINE GRIGLIATE	1 porzione media	(250g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
GRANO SARACENO	6 cucchiari	(60g)
GAMBERI LESSATI	2 porzione media	(200g)

Spuntino

PARMIGIANO	1 porzione media	(30g)
PERE	1 frutto grande	(200g)

Cena

ARANCE	1 frutto grande	(250g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
PESCE SPADA AI FERRI	2 porzione media	(300g)
INSALATA DI FINOCCHI	1 porzione media	(280g)
	Quantità totale di olio prevista	10g

Oggi Le proponiamo :

Colazione

LATTE ZYMIL PARZ.SCREMATO	1 bicchiere medio	(120g)
CAFFE'	1 tazzina	(50g)
MARM.100%FRUTTI DI BOSCO	2 cucchiaini	(10g)
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI	3 fette	(30g)

Spuntino

MELE GRANNY SMITH	1 porzione media	(200g)
MANDORLE	4	(40g)

Pranzo

RAVIOLI RICOTTA-SPINACI E OLIO	1 porzione media	(80g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
ERBETTE LESSATE	1 porzione media	(200g)

Spuntino

CLEMENTINE	2 frutto	(216g)
YOGURT P.S.BIANCO	1 vasetto	(125g)

Cena

MACEDONIA INVERNALE (MEDIA)	2 coppetta media	(200g)
BROCCOLI AL VAPORE	1 porzione media	(265g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
PETTO DI POLLO AI FERRI	3 porzione piccola	(250g)
	Quantità totale di olio prevista	26g

Oggi Le proponiamo :

Colazione

SPREMITA D'ARANCIA	1 bicchiere grande	(250g)
PANE DI SEGALE	2 fette	(40g)
BRESAOLA	1 porzione media	(50g)

Spuntino

CLEMENTINE	2 frutto	(200g)
MANDORLE	3	(30g)

Pranzo

FARRO	6 cucchiari	(55g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3 bicchieri	(390g)
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO	2 porzione piccola	(120g)
POMODORINI CILIEGINA	1 porzione media	(150g)

Spuntino

YOGURT P.S.BIANCO	1 vasetto	(125g)
PERE	1 frutto grande	(225g)

Cena

TEGLIA DI VERDURE AL FORNO	1 porzione abbondante	(550g)
ANANAS AL NATURALE	4 fette	(300g)
ACQUA OLIGOMINERALE	3	(390g)
MANZO MAGRO AI FERRI	2 porzione media	(200g)
	Quantità totale di olio prevista	12g